

# Apprendre à gérer attention et émotions \*

## Méthode VITTOZ

Pour des enfants  
de 7 à 12 ans

Concentration

Relation

Calme

Respiration

Confiance

Attention

Musique

Art créatif

Expérimentation  
5 sens

Relaxation

Jeux

Groupe restreint

\* Source : Association « IRDC Vittoz »

## Un Parcours progressif

9 séances - 14h / 15h30

Mercredi après-midi

6 enfants maximum

**Inscription par séance (30€)**

- 1 - Accueillir mes sensations
- 2 - Trouver la confiance en moi
- 3 - S'ouvrir à ce qui m'entoure
- 4 - Retrouver mon calme
- 5 - Ma relation avec les autres
- 6 - Me concentrer, être attentif
- 7 - ] Sentir, reconnaître,
- 8 - ] apprivoiser
- 9 - ] mes émotions

### Parcours 1

13/11 – 20/11 – 4/12 – 18/12 – 8/01

22/01 – 5/02 – 4/03 – 13/05

### Parcours 2

11/12 – 15/01 – 12/02 – 11/03 – 25/03

1/04 – 29/04 – 27/05 – 10/06



**Patricia BOURQUEROD**

Thérapeute psycho-corporelle

Méthode VITTOZ

83 rue de l'Étoile - Cholet

06 16 40 34 57

[patriciaborquerod@sfr.fr](mailto:patriciaborquerod@sfr.fr)